

Zdrowie psychiczne rolników – stres, wypalenie zawodowe, prewencja i programy interwencyjne

Posiedzenie plenarne Rady Ochrony Pracy
4 listopada 2025r.



Struktura orzeczeń wydanych

w pierwszorazowych sprawach rentowych wg. grup chorób będących pierwszoplanowym problemem zdrowotnym badanych

Grupy chorób*	rok 2020	rok 2021	rok 2022	rok 2023	rok 2024
Choroby układu krążenia	2 255	2 322	2 476	2 775	2 630
w tym: choroba nadciśnieniowa	203	210	214	241	249
w tym: choroba niedokrwienna serca	685	691	705	774	739
Choroby układu kostno-stawowego	3 342	3 606	3 827	4 620	4 874
Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania	1 296	1 301	1 371	1 509	1 552
Nowotwory	2 291	2 128	2 100	2 378	2 377
Urazy, zatrucia i skutki działań czynników zewnętrznych	872	925	875	986	987
Choroby układu nerwowego	1 086	1 031	1 054	1 100	1 192
Inne choroby	442	453	482	537	531
Choroby układu oddechowego	302	305	312	399	346
Choroby układu trawiennego	268	249	286	307	317
Choroby układu moczowo-płciowego	119	135	127	169	155
Choroby zakaźne i pasożytnicze	87	93	68	58	92
w tym: gruźlica	29	31	22	12	21
Choroby skóry i tkanki podskórnej	40	47	49	60	60
Choroby oka i przydatków oka	165	163	144	165	184
Razem	12 565	12 758	13 171	15 063	15 297

W latach 2020 – 2024 orzeczenia dotyczące zaburzeń psychicznych i zaburzenia zachowania stanowiły od 10 do 10,40% wszystkich orzeczeń.

* wg Międzynarodowej Statystyki Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych - Rewizja dziesiąta ICD-10 Kategorie 3-znakowe

Struktura orzeczeń wydanych

w ponownych sprawach rentowych wg. grup chorób będących pierwszoplanowym problemem zdrowotnym badanych

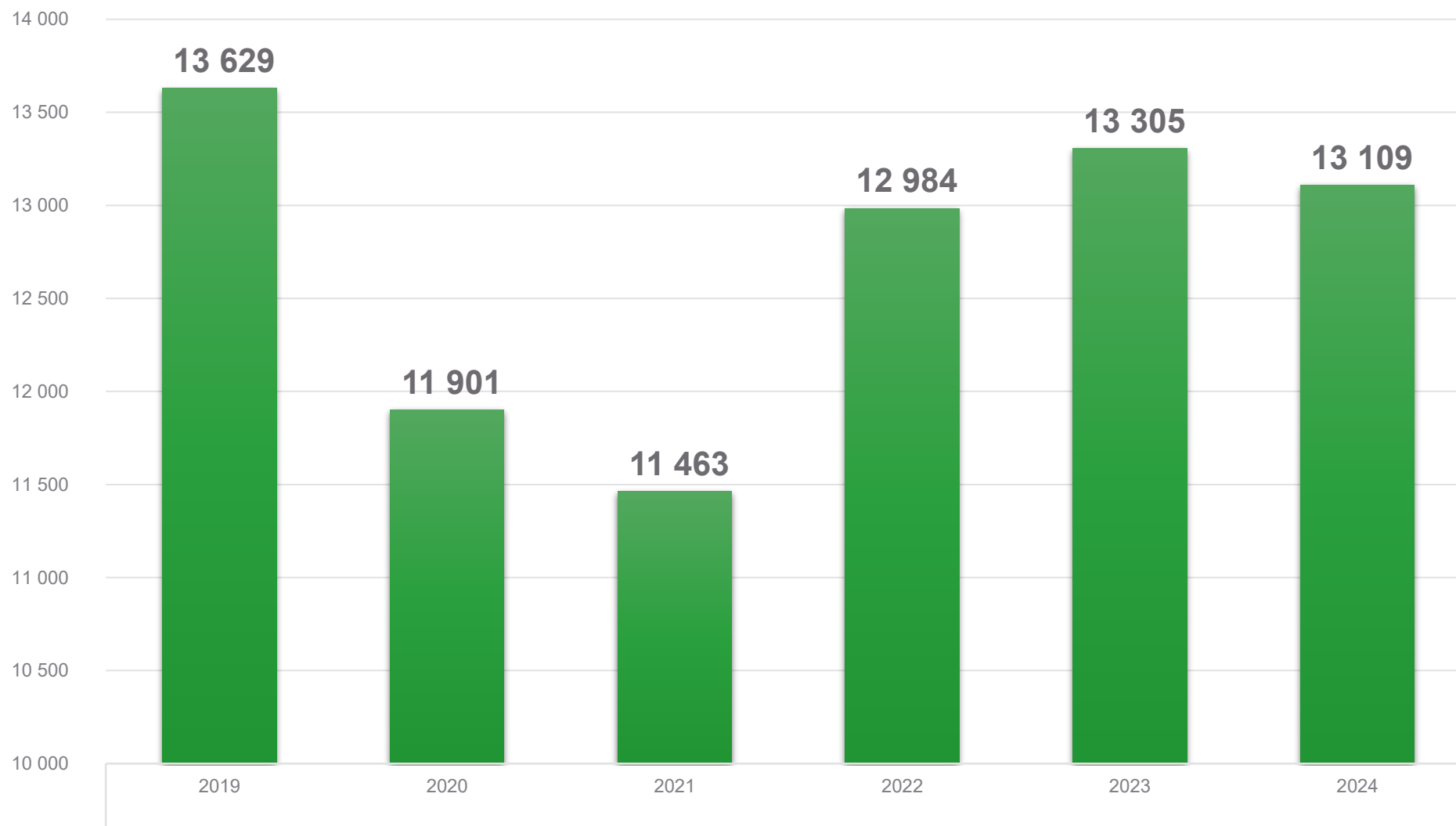
Grupy chorób*	rok 2020	rok 2021	rok 2022	rok 2023	rok 2024
Choroby układu krążenia	8 132	8 520	7 887	7 545	6 555
w tym: choroba nadciśnieniowa	1 246	1 098	934	842	686
w tym: choroba niedokrwienna serca	2 605	2 840	2 501	2 389	1 986
Choroby układu kostno-stawowego	10 540	11 911	11 103	11 122	10 017
Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania	5 909	6 596	6 118	6 152	5 216
Nowotwory	3 746	4 020	3 770	3 808	3 548
Urazy, zatrucia i skutki działań czynników zewnętrznych	2 498	2 671	2 560	2 454	2 182
Choroby układu nerwowego	3 648	3 799	3 603	3 581	3 082
Inne choroby	1 585	1 768	1 581	1 586	1 345
Choroby układu oddechowego	1 378	1 430	1 250	1 172	947
Choroby układu trawiennego	624	689	617	638	652
Choroby układu moczowo-płciowego	368	405	401	362	327
Choroby zakaźne i pasożytnicze	170	176	143	129	121
w tym: gruźlica	23	26	14	26	17
Choroby skóry i tkanki podskórnej	231	218	182	178	163
Choroby oka i przydatków oka	609	645	595	593	445
Razem	39 438	42 848	39 810	39 320	34 600

W latach 2020 – 2024 orzeczenia dotyczące zaburzeń psychicznych i zaburzenia zachowania stanowiły od 15 do 15,40% wszystkich orzeczeń.

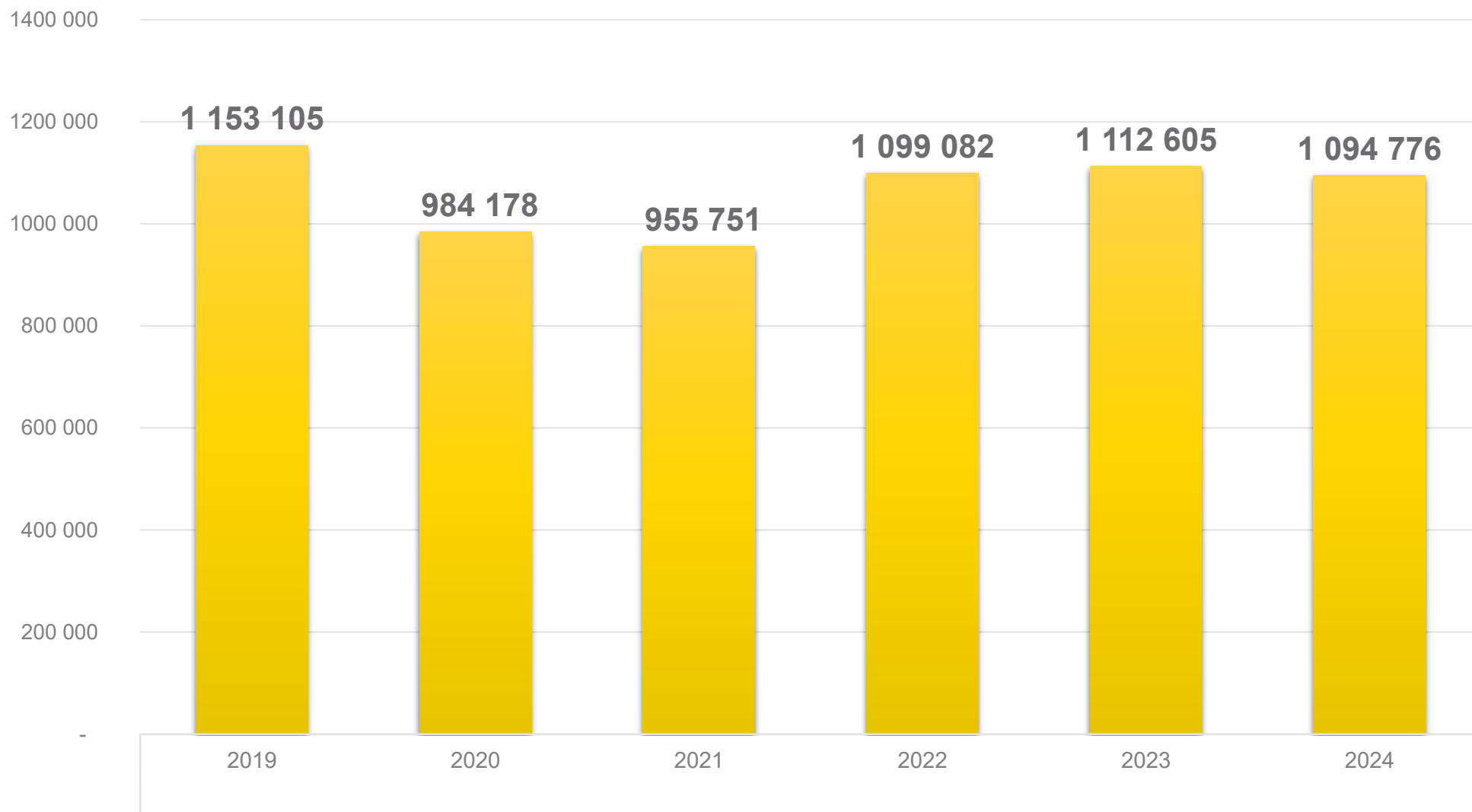
* wg Międzynarodowej Statystyki Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych - Rewizja dziesiąta ICD-10 Kategorie 3-znakowe

Liczba osób przebywających na zwolnieniu lekarskim z powodu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania

w latach 2019-2024



Liczba dni zwolnień lekarskich z powodu – zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania w latach 2019-2024



Źródła stresu i ryzyka wypalenia zawodowego rolników



BRAK NASTĘPCY

**WYMAGANIA
BIUROKRATYCZNE**

PRESJA EKONOMICZNA

BRAK RÓWNOWAGI W ŻYCIU PRYWATNYM I ZAWODOWYM

IZOLACJA SPOŁECZNA

CZYNNIKI POGODOWE I KLIMATYCZNE



Dobrostan Rolnika

kampania prewencyjna

„Dobrostan Rolnika” – to kampania prewencyjna KRUS, której celem jest zwrócenie uwagi rolników oraz ich rodzin na znaczenie dobrego stanu zdrowia we wszystkich wymiarach (fizycznym, psychicznym i społecznym) dla ograniczania ryzyka wystąpienia wypadków podczas pracy rolniczej oraz chorób zawodowych rolników.

W ramach kampanii Kasa popularyzuje sposoby dbania o szeroko rozumiane zdrowie i profilaktykę chorób cywilizacyjnych. Organizowane będą m.in. szkolenia, pogadanki, konkursy oraz pokazy, a treści dotyczące zakresu merytorycznego kampanii są rozpowszechniane poprzez stronę internetową, w mediach społecznościowych Kasy, jak również w tematycznych materiałach edukacyjnych.



**DOBROSTAN
ROLNIKA**



Dobrostan Rolnika

kampania prewencyjna

W ramach nowej kampanii KRUS zachęca m.in. do:

- systematycznych badań profilaktycznych,
- udziału w programach profilaktycznych (choroby nowotworowe, choroby układu krążenia, itp.),
- zdrowego odżywiania i nawadniania organizmu,
- aktywności fizycznej oraz rozwijania pasji i zainteresowań,
- dobrej organizacji pracy (zapobiegania spiętrzeniu pracy, uwzględnienia przerw na odpoczynek, zapobiegania monotonii),
- stosowania ochron pracy (odpowiedniego ubioru, ochron przed oddziaływaniem promieniowania UV),
- samokontroli stanu zdrowia i dobierania adekwatnej do niego pracy,
- dbałości o właściwe relacje społeczne w rodzinie i miejscu zamieszkania.



**DOBROSTAN
ROLNIKA**

Dobrostan Rolnika

Współpraca KRUS i NFZ

- Organizacja oraz promocja wspólnych wydarzeń oraz narzędzi wspierających profilaktykę i zdrowy styl życia.
- Współorganizowanie wydarzeń promujących zdrowe nawyki żywieniowe i aktywność fizyczną dla dzieci i młodzieży.
- Prowadzenie spotkań edukacyjnych w zakresie zdrowego żywienia dla dzieci i młodzieży przebywających na turnusach rehabilitacyjnych w Centrach Rehabilitacji Rolników KRUS (CRR).
- Organizacja cyklicznych spotkań informacyjno-profilaktycznych z rolnikami przebywającymi na turnusach rehabilitacyjnych w CRR KRUS.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Od podpisania Listu do końca września 2025 r. jednostki organizacyjne KRUS i CRR przeprowadziły

- ➔ ogółem 1 488 działań,
- ➔ w których uczestniczyło 68 662 osób.



Materiały Prewencyjne

popularyzujące kampanię Dobrostan Rolnika i chorób zawodowych rolników

Depresja
zwykły smutek czy choroba?

Każdy problem da się rozwiązać

Depresja stanowi poważny problem zdrowotny i społeczny. Szacuje się, że w Polsce na depresję choruje ok. 1,2 mln osób, również rolników.

Nie jesteś sama/sam z tym, co przeżywasz

- Rozmowa ze specjalistą jest bezpłatna i anonimowa. Przekonaj się, że warto porozmawiać o tym, co czujesz.
- Pamiętaj, depresję można leczyć!

Pomocne telefony:

116 123 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, bezpłatny, czynny w godz. 14.00–22.00
116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, bezpłatny, czynny całą dobę
800 121 212 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, bezpłatny, czynny całą dobę

Więcej informacji znajdziesz na stronie pacjent.gov.pl

DOBROSTAN ROLNIKA

www.gov.pl/krus

Plakat

Depresja
zwykły smutek czy choroba?

Depresja stanowi poważny problem zdrowotny i społeczny. Szacuje się, że w Polsce na depresję choruje ok. 1,2 mln osób, również rolników.

Każdy problem da się rozwiązać

Nie jesteś sama/sam z tym, co przeżywasz

- Rozmowa ze specjalistą jest bezpłatna i anonimowa. Przekonaj się, że warto porozmawiać o tym, co czujesz.
- Pamiętaj, depresję można leczyć!

Pomocne telefony:

116 123 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, bezpłatny, czynny w godz. 14.00–22.00
116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, bezpłatny, czynny całą dobę
800 121 212 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, bezpłatny, czynny całą dobę

Więcej informacji znajdziesz na stronie pacjent.gov.pl

DOBROSTAN ROLNIKA

www.gov.pl/krus

Ulotki

Lista kontrolna

Ocena gospodarstwa rolnego pod kątem zagrożeń przyczyniających się do zaistnienia wypadków i chorób zawodowych rolników związanych ze stanem psychofizycznym

Lp.	Wyszczególnienie	Tak	Nie
1.	Czy zapobiegasz spiętrzeniu się pracy, zbędnemu pośpiechowi oraz monotoni podczas wykonywanych czynności poprzez ich planowanie i odpowiednią organizację?		
2.	Czy kiedy czujesz zmęczenie oraz gdy spada Ci koncentracja podczas pracy stosujesz przerwy na odpoczynek lub zmieniasz rodzaj wykonywanych czynności?		
3.	Czy planując prace w gospodarstwie uwzględniasz stan psychofizyczny i umiejętności osób, którym je powierzasz?		
4.	Czy gospodarstwo jest wyposażone w maszyny i urządzenia eliminujące przeciążanie układu ruchu, tj. wykonywanie prac ręcznych, dźwiganie ciężarów itp.?		
5.	Czy korzystasz ze środków ochrony indywidualnej (rękawic, masek, osłon głowy i oczu w upalne dni, ubrań i obuwia roboczych) adekwatnych do pracy, którą wykonujesz?		
6.	Czy dbasz o jakość i odpowiednią ilość snu i, zgodnie z zaleceniami Narodowego Funduszu Zdrowia, w ciągu doby śpisz średnio 7-8 h?		
7.	Czy po pracy znajdujesz czas na odpoczynek i inne zajęcia niezwiązane z prowadzeniem gospodarstwa rolnego, np. rekreacyjną aktywność fizyczną, aktywność społeczną, hobby?		
8.	Czy kiedy odczuwasz stres stosujesz sprawdzone metody na zmniejszenie jego poziomu (np. odpoczynek, spotkania z rodziną, hobby, relaksację i głębokie oddychanie)?		
9.	Czy przed zastosowaniem leku zapoznajesz się z ulotką informacyjną i nie wykonujesz prac, do których jego zażywanie jest przeciwwskazaniem?		
10.	Czy regularnie wykonujesz profilaktyczne badania lekarskie dostosowane do Twojego wieku?		
11.	Czy korzystasz z informacji oraz aktualnych programów profilaktycznych udostępnianych przez NFZ, które znajdują się na stronie pacjent.gov.pl?		
12.	Czy stosujesz zrównoważoną dietę, w której warzywa i owoce stanowią co najmniej połowę tego, co jesz i świadomie eliminujesz z niej tłuszcze zwierzęce, cukier i słodycze?		
13.	Czy wiesz, że jednym z ważniejszych czynników pozytywnie wpływających na zdrowie psychiczne człowieka są kontakty społeczne i wsparcie, np. ze strony rodziny, przyjaciół, specjalistów psychologów i psychoterapeutów?		
14.	Czy wiesz, że nie wolno przylegawać do pracy po spożyciu alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, które mają negatywny wpływ na zdrowie, m.in. psychomotorykę człowieka i zwiększają ryzyko wypadku?		
15.	Czy obserwujesz siebie i swoje ciało, a w przypadku pojawienia się niepokojących objawów zgłaszasz się na konsultację do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej?		

Lista Kontrolna

KRUS O BEZPIECZNYM ŻYCIU I PRACY ROLNIKÓW I ICH RODZIN

DOBROSTAN ROLNIKA



UPADEK TO PORAŻKA s. 4

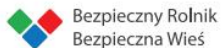
Upadki osób to najliczniejsza grupa zdarzeń zgłaszanych do KRUS – w 2024 r. stanowiły ponad 52% wszystkich wypadków. Myślisz, że wiesz, jak ich uniknąć?

CICHY ZABÓJCA Z SILNIKIEM SPALINOWYM s. 5

Nowoczesne maszyny rolnicze to codzienność na polskiej wsi. Przyspieszają pracę, ułatwiają żniwa, pomagają w hodowli. Ale jednocześnie są jedną z głównych przyczyn wypadków w rolnictwie.



DOBROSTAN
ROLNIKA



Bezpieczny Rolnik
Bezpieczna Wieś

SZANUJ JE I BĄDŹ BEZPIECZNY s. 10

W oborach, chlewniach, stajniach i na pastwiskach towarzyszą nam od pokoleń. Nawet jeśli dobrze je znamy i uważamy, że są łagodne, nie wolno zapominać, że kontakt ze zwierzętami inwentarskimi wiąże się z realnym ryzykiem wypadku.



DOBROSTAN
ROLNIKA

ZMĘCZENIE NIE JEST OZNAKĄ SIŁY

Mężczyzna, wiadomo: twardy chłop. Od pokoleń przyzwyczajamy się do myślenia, że im dłużej i ciężiej pracujemy, tym na większy szacunek zasługujemy. Zmęczenie? Normalna rzecz, mówimy pod nosem. Ale przewlekłe zmęczenie nie jest dowodem siły, tylko sygnałem ostrzegawczym. Krzyczy organizm.

Brak odpoczynku obniża koncentrację i spowalnia reakcje. A w gospodarstwie, gdzie codziennie pracuje się z maszynami, zwierzętami i ciężkimi narzędziami, to prosta droga do wypadku. Zmęczenie działa też podstępnie – odbiera cierpliwość, pogarsza relacje w domu, obniża odporność, a gdy towarzyszy mu stres – prowadzi do wypalenia, depresji. Krótkotrwałe zmęczenie można odespać, ale chroniczne kumuluje się miesiącami.

plony, zwierzęta i przede wszystkim – rodzina. Dbaj o siebie to nie egoizm, ale odpowiedzialność – tak samo ważna, jak terminowe prace polowe czy troska o sprzęt.

Jak rozpoznać przewlekłe zmęczenie?

- Sen nie przynosi Ci wyraźnej ulgi.
- Trudniej się koncentrujesz.
- Częściej się mylisz, zapominasz.
- Pojawia się drażliwość i spadek cierpliwości.
- Coraz częściej boli Cię głowa, czujesz napięcie mięśni.

Spójrz na odpoczynek inaczej niż dotąd. To nie strata czasu, lecz część pracy. Rolnik, który potrafi zrobić solidną przerwę, działa mądrze i bezpiecznie. Nie chodzi o wielkie zmiany – wystarczy kilka prostych nawyków: krótka pauza w ciągu dnia, regularne posiłki, picie wody, sen o stałych porach, trochę ćwiczeń rozciągających...

Twoje gospodarstwo potrzebuje zdrowego gospodarza. Jeśli brakuje Ci sił, tracą na tym

Materiały Prewencyjne

popularyzujące kampanię Dobrostan Rolnika

Dziękujemy za uwagę!

